想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

顶礼天台九祖:
http://www.douban.com/photos/album/75148243/
初祖龙树菩萨、二祖北齐慧闻、三祖南岳慧思
四祖天台智顗、五祖章安灌顶、六祖法华智威
七祖天宫慧威、八祖左溪玄朗、九祖荆溪湛然

【打坐时，数呼吸】
这是释迦牟尼佛教他的儿子罗睺罗修学的法门，非常特殊。
数呼吸，东南亚称为“安那般那”，中国天台宗称为“六妙法门”，道家叫“数息”。
梵语安那般那，安那是入息，般那是出息，安那般那就是一呼一吸。
“出息不随万缘，入息不居阴界”，这是呼吸的特殊。

打坐的时候，如果口内没有清甜口水，不论打坐多久，都是“无效座”。
没有口水是因为“心摇气散”，真气不能上行督脉化生为津液。
而心摇气散，杂念纷飞，是由于气乱，气乱心就会乱——用意念数呼吸，把呼吸调顺，心就不会再摇动散乱。
打坐时数呼吸，口内津液会源源不断。

附：
怎样判断本次打坐是否有效
http://www.douban.com/group/topic/28762832/

【高僧大德怎么看数呼吸】
1、雷迪尊者开示

“所有的佛陀都是通过安那般那念到达最高觉悟和证得佛果，所有的佛陀都继续安住于安那般那念，从不间断，直到入般涅盘。这也是一个惯例。”

2、玛欣德尊者开示

“因为佛陀本人是修行入出息念证得色界第四禅，然后才转修观，从而证悟圣道、圣果的。不仅我们的苟答马佛陀是这样，过去、未来的一切佛陀也是如此。因此，我们修行入出息念也就是追随佛陀的脚步。”

3、南怀瑾开示

“修这个安那般那的法门，成就是非常快的，转变身心气质也非常快。安那般那。假使你把这个修好了，出入息修好了，八触的反应的作用马上出现了，八触的作用就出现了。身体的变体就很大了，可是你不要给身体拉去，走了，身体上感受都不是，所以叫做数、随，随则作两种解释，一是跟到出入息，知道在进出，出入之间，第二随，就是任运让他去，一呼一吸，可是头脑清清楚楚的。这个呼吸头脑清楚了以后，道家所讲的，炼精化气、炼气化神、炼神还虚，一步就可以做到了。就是一条路线就可以到达，安那般那有如此的神妙，佛法任何的修持，没有这个法门的神妙。”

注：南公开示过（http://www.douban.com/group/topic/31780591/）：“炼精成就，报身才能圆满；炼气成就，百千万亿化身才能成就；炼神成就，清净法身才能圆；精气神三者圆融合炼，则法报化三身皆得成就；然后就可以“散而为气”，寂然不动，涅槃清净，“聚而成形”，百千万亿化身即其妙用。”

4、佛经开示及天台宗祖师智者大师开示
“安那般那，三世诸佛入道之初门。”

“佛说甘露门，名阿那波那，于诸法门中，第一安隐道。”
“六妙门者，盖是内外之根本，三乘得道之要道，故释迦诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数二随三止四观五还六净，因此万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯，三乘正士，岂不同游此路！”
“于数息中，不得生死，不得涅槃可入。是故不住生死，既无二十五有系缚；不证涅槃，则不堕声闻、辟支佛地。以平等大慧，即无取舍心，入息中道，名见佛性，得无生忍，住大涅槃常乐我净。”
“妙名涅槃，此之妙法能通至涅槃，故名妙门，亦名六妙门。”
“菩萨入六妙门，即能具一切佛法，故六妙门即是摩诃衍（大乘）”。

【怎么数呼吸】
不数入息，只数出息。
第一种：由一数至十，再由十倒数至一，如此反复，做到呼吸时只有数字没有其他杂念。(1、2、3......10、9、8 ......2、1......)。
第二种：由一、二......按次计数下去，数到最后，这中间并没有杂念妄想，数字并没有差错，心念配合呼吸也就是初步的成功。
(1、2、3、4......99、100......1、2、3、...99、100)。
有一点必须注意：心不要跟着呼吸进到体内，也不要跟着呼吸出到体外，只应在鼻端这一带区域觉知呼吸。
因为当禅修者持续地专注呼吸，呼吸就会变得越来越缓慢、越来越微细。当他的呼吸变得微细的时候，心也应当变微细。
当呼吸进入非常微细的时候，就可以不必再数，进入“随”的阶段。
数息法入下手，心念便更为轻安自然，此时一心依着出入的虚微呼吸，呼出是虚空不可得，吸入是虚空也不可得，内外一体，无身心世界，无能所对待，无动静取舍，只是无心地将微细的心系在息缘里，不生分散等意。这样一直随息出入，觉得心息相依，渐至微细虚豁，身体如同浮在虚空或呈高大之身感，内心异常轻快愉悦。此时可能会出现种子影尘及诸变化，不管是何种境况，只是一切不住，不取不舍，仍然随息下去，直到心息双亡之际，豁然证入真空心体，此时湛然一片，灵知了了。如未证入，则应续修止观等法。

【数呼吸十六特胜详细开示】
http://www.douban.com/group/topic/32323867/

【重点是不出不入，那一念清净】
数呼吸的目的，起初是调息，但最重要的是停在这个没有杂念的息。
数出息后，停顿的那段“不呼不吸”的时间叫做“息”，可以感觉一下，这段“息”的时间，心里是没有杂念的，知息长，知息短。
真到达了反闻闻自性，能闻之性，不要用心，本来在这里，这个时候你体会一下，前天所讲，安那般那一呼一吸，根本不管，也在不呼不吸上一念清净了。真的一念清净了，自然是不呼不吸了，所以叫“住息”。因此告诉你们，出 入 息，出入是两个现象生灭法，重点是不出不入，那一念清净，呼吸，彷佛一息停止了，自然的，这个才是息的境界。这个“息”的境界到达了，也就是念休息。

【数息的原理是什么】
在道家的《阴符经》上，有一重要口诀——“禽之制在气”。就是说练者妄念纷纷，思想不能

专一，是因为你的气在散乱，气乱则心乱。所以修习禅定主张先练气，修习者用意念守住呼吸，把呼吸调顺了，心自然就不会再散乱。社会上许多人练多年，还是身体经常出毛病，追其原因就是自己体内的气息调顺不好的缘故。道家还有句至理名言：“天地玄珠，万气本根”。从这句话中就能看出气的重要性，任何人无论体格多健壮，体内的气息若不调顺，即是大病来临。可以说，在身心的配合下，气息能够发生万种变化。

【打坐数呼吸 VS 打坐“守窍”（集中注意力在身体的某个位置）】

现在许许多多的练功者，都非常注重守窍，有人认为，只要守住下丹田，便可“藏精固气”，或者“炼精化气”。但练功能否守下丹田？这里面有非常大的问题，如果没有名师在旁边指导，反而危害无穷。

比如肾脏衰弱，或有手淫，遗精等毛病，以及阳痿早泄等有关疾病，倘使意守下丹田，将促使此类病症更加严重。或者女子练功，专门意守下丹田，那流弊更大容易造成血崩等症，甚至会出现性变态等严重疾病，至于专门意守中丹田或上丹田，会促使血压升高，神经错乱等病症。又有许多练功者专习守窍，出现红光满面的现象，自己乃至别人，就误认为是好的功效，其实非也，若年岁很大之人，要切实注意，此时，最容易引发脑溢血等症，此外，倘使身体上本来有潜伏的病菌，久守上窍，反而容易把病菌引至心脏及脑部，而发生不堪设想的后果。

当然如果有经验的师长在旁指导，则不会出现以上偏差。所以，真正明确练功方法者，他是不会依守窍来练功，皆凭借呼吸作用，由此而引发人体生理潜能产生“真气”，由真气来打通经脉。那到底何为“真气”？所谓真气，密宗称之为灵蛇，灵热，灵力。瑜伽术中，称为灵能。佛家的唯识宗称之暖，寿，识。用现代的语言可说是生命的本能。

南怀瑾开示: 你那个意识守到身体的某一部分。所守的是这个现象，能守的那个东西找到了，那个才是道，才是佛，你不要在这个肉体上搞了。你要问我女的为什么不能守丹田，女性跟男性是不同嘛，这个用不着解释。你生理要我给你解释，可惜了我如果是医学院上课，你要是学医的，那我痛痛快快画图给你解释清楚了。因为在这里是很严肃的宗教场所，男女的形象身体就不同嘛。什么叫守不得？譬如你练武功，练这个膀子，你天天看到它这里练，练了半年以后，这个手特别粗，这是讲守。所以你守丹田，注意打起坐来守这里，充血在这里，一充血，这个堤防一崩就不得了。就是这个道理那么简单，懂了没有？所以假设守上窍（眉间），年级大了，一守这里，好，血压高了。最后，血压一高了，一看红光满面，哎呀，真的有道啊。一脸红光就是血压上升，到某一个时候真得道了，无疾而终——血压上来，脑充血，一下子就没有了（死了），当然得道了。所以守上窍也不能。所以不能守窍。现在这个顺便也答复了你。

修这个安那般那的法门，成就是非常快的，转变身心气质也非常快。

【数息的时候，注意力在哪里】

有两个能把握入息和出息的位置：鼻尖和上唇。对某些人而言，呼吸的冲击在鼻尖处更明显；其他人，则在上唇处更明显。必须把注意力放在觉知最明显的位置，该处可以称为“触点”。开始阶段，必须通过对冲击触点的入息和出息进行计数的方法来努力保持注意力于“触点”。下一阶段，不依靠计数的帮助，持续努力保持注意力于入息和出息。最后阶段，努力使得注意力更加强大和稳固。

【数出息还是入息】

南怀瑾开示：

数息有个秘诀的，我把秘密也告诉你们了。我对你们都很慷慨地布施，法布施。学密宗不得了了，要你们磕多少头，拿多少供养，还有多少条件，最后拖了一年半载才告诉你一句活。我不是这样，我把所有的东西知识，完全拿来布施，我能够知道的，也是天下人的。过去祖师们留

下来的，不幸让我知道了，我很不客气的一定把它公开。我一辈子是这样一个观念，道是天下人的公道，我不喜欢秘密留一手不传人，我认为不道德。哪一个人说留一手，就算有不死的法门我也不要，因为你这个道德有问题了嘛！要注意学这个精神，道是天下人的公道，应该公布天下，使人人得好处，那才是修道的目的了。

佛有个秘密的吩咐，当你要数息的时候，譬如鼻子气进来出去数一，在你们的观念里，在哪个时候计数呢？人的贪心、私心多半在呼吸进来的时候计“一”，那是做气功，不是修道。佛告诉你真正修道是数出息，注意出息，这个秘密重点我告诉你了。

佛讲的秘密，大家看经典不注意，我就看出来了，当时对佛磕头，你总算吩咐后代的人了；可是后代的人自己不修，那就没有办法了。修涅槃注意出息，出息怎么数？当你数出息的时候，你把所有的一切，连自己的生命，一切烦恼、病痛，跟着出息放出去。尤其是感冒生病，或者身体里头生瘤、生癌啊，让它一齐跟出息出去，出去就空了。你如果这样数息，身体马上就轻松了，先试一分钟再说。

这不是讲理论，自己试试看，不一定盘腿，任何姿势帮可以。呼吸本来有的嘛。你注意出息，思想跟着呼吸自然走，一切烦恼痛苦，一切病痛、业障，呼出去就没有了。呼出去再进来的那个是干净的，到你里面又变脏了，氧气进来变碳气，接着碳气就呼出去了，一切病痛也没有了。

注意数出息，不是注意数入息。一般练气功修道的，准备练工夫时，先吸一口气闭起来，那不是找死吗！练武功的更有这个毛病，我看到练少林工夫的也有这个毛病，最后气还是要出去嘛。最后“嘿”一声，气出去了才发生力量。那些人就不懂了，拼命吸一口气闭住。真正“空”的力量比“有”的力量大，如果你气进来保持住，那就不好了。数息这个初步懂了吧！

【知息长，知息短】

南公开示：

1、现在我们呼吸往来不停就叫做喘。至于说伤风了，大家鼻子呼吸，有声音的，那个当然更是喘，喘气。呼吸往来不停，喘气，自己耳朵都听到，吸呀！呼呀！吸进呼出都听得到，这是风，不是气。修安那般那是叫你先认识息的道理，呼吸往来不喘，鼻子呼吸声音也宁静了，有感觉的状态，这个叫气。感觉声音都宁静了，内在的，那个叫息。息是感觉得到的，感觉到自己身体内部内、外都在动，这个叫息。修安那般那出入息，是修这个息，不是修鼻子往来这个哟。

2、佛告诉罗睺罗法门，息长知长，息短知短，或者息冷知冷，息暖知暖。大家一看了这个书，看了这个佛经，认为都看懂了。“息”你们自己下注解，大家都，就是呼吸，呼吸长，就觉得呼吸长，在那里练气功了。以为是……把简单的文字搞复杂了。息长，一呼一吸，一生灭来去，以后停住了，不呼不吸，这个时间长，知道长了，这个时间，这是一下。一下就过去了，知道短。息长知长，息短知短是这个道理。

【一个呼吸要多长】

不控制呼吸，要自然的呼吸。你可以数「一」，也可以数「一…」。

只要看着呼吸，不要控制呼吸。

但是呼吸进来不要立刻呼出去，因为气还未送至全身，这样会头晕气闷。

【数息时要观想吗】

不要观想，观想就多了一件事，不能专注了。

【配合六字长寿术，调理好身体】

天台宗、道家都有这个六字长寿术

http://www.douban.com/group/topic/30956012/
身体没有绝对的健康，打坐就不能入定。

【打坐 & 百日筑基】
每天打坐两个半小时, 等于百千万亿年的进化和发展
http://www.douban.com/group/topic/17703227/
如果百日筑基基础都没有的话，所有佛学理论都是空谈。
http://www.douban.com/group/topic/15628758/

【根源】
入定最大的障碍是功德不够
http://www.douban.com/group/topic/32410412/

【数息精彩开示】
六妙法门开示 南怀瑾
http://www.douban.com/group/topic/32316909/
南师说安那般那
http://www.douban.com/group/topic/32323413/
【荐】数息法修习禅定
http://www.douban.com/group/topic/32327118/
六妙门讲记 妙境长老讲述
http://www.douban.com/group/topic/32321192/
六妙门修法 宋智明
http://www.douban.com/group/topic/32320890/

天台宗六妙法门（安那般那、数呼吸）资料汇集小组
http://www.douban.com/group/218767/
可以百度搜索数呼吸方法的资料，搜索关键字：“安那般那”、“数息”、“六妙法门”